

Утверждаю

Директор
Муниципальной школы
/Ежикова М С /



МЕНЮ

6 октября 2021 г.

Возрастная категория 12-18 лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	10,3	11	1,9	157
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,8	15,4	79
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				20,9	20	43,6	451
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,7	8,4	14,1	160
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	15,8	17,9	28,6	348
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2	0,3	12,3	60
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				26,5	26,6	76,8	654
Всего				47,4	46,6	120,4	1105